



11

volume

MATERIALS

OF XII INTERNATIONAL
RESEARCH AND PRACTICE CONFERENCE

MODERN EUROPEAN
SCIENCE - 2016

JUNE 30 - JULY 7, 2016

PHILOLOGICAL SCIENCES
PHYSICAL CULTURE AND
SPORT

Science and Education Ltd
Sheffield
UK

2016

The development of physical culture and sports in modern conditions

Качалов А.Ю., Антонюк А.В.

Киевский национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт», Украина

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Ухудшение состояния здоровья и уровня физической подготовленности студенческой молодежи свидетельствует о необходимости коррекции существующего традиционного подхода в физическом воспитании студентов в вузе. Отсутствие у большинства студентов необходимой мотивации к занятиям физическими упражнениями еще больше усугубляет создавшееся положение.

Анализ последних исследований показал, что в большинстве вузов организация процесса физического воспитания и распределение студентов в учебно-тренировочные группы проходят без учета интересов и потребностей в двигательной деятельности самих студентов, что приводит к снижению мотивации и часто сопровождается ухудшением динамики двигательной подготовленности. В связи с этим увеличивается количество пропущенных занятий без уважительных причин и по болезни, что значительно снижает показатели общей успеваемости студентов и качество физической подготовки [1].

Проблемы, связанные с формированием спортивной культуры студентов в вузе, изучались Н. П. Абалаковой (2001), В. К. Бальсевичем (2003), Н. И. Волковым (1967), В. М. Зациорским (1970), П. Кунат (1973), Л. П. Матвеевым (1977), М. Я. Набатниковым (1982), Ж. К. Холодовым, В. С. Кузнецовым (2000) и др. Нужно отметить, что причин негативного влияния на показатели физической подготовленности студенческой молодежи много. Это и снижение уровня жизни, ухудшение условий труда и отдыха, состояние окружающей среды, качество и структура питания. Следует учитывать и тот факт, что 90 % молодежи ориентированы на умеренную по объему и интенсивности физкультурную деятельность, но не на спорт, что приводит к снижению уровня развития физических качеств. Наряду с этим уменьшение количества часов в

учебной программе вузов на старших курсах также приводит к снижению физической активности студенческой молодежи [2].

Учеба в вузе - важный этап в становлении будущего специалиста, приобретении им не только специальных знаний, но и постижении смысла физического воспитания, этики физических упражнений, знания основ спортивной гигиены, выработки устойчивых привычек к регулярным занятиям физическими упражнениями [3].

Для большинства выпускаемых специальностей профессионально важными являются такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота. Развитию этих качеств на занятиях по физическому воспитанию в вузе уделяется большое внимание. Выносливость - единственное из качеств, которое имеет прямую зависимость от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тесно связана с выносливостью умственная и физическая работоспособность. Сила мышц связана с функциями органов и систем организма человека, с его эмоциями и энергетикой. Мышцы связаны с центральной и периферической нервной системой, железами внутренней секреции. Тренированная мышца имеет больше возможностей для предохранения всего организма человека от вредных воздействий учебной и производственной деятельности. Быстрота непосредственно связана с профессиональной готовностью, так как уровень ее развития влияет на подвижность нервных процессов, оперативность мышления, умственную работоспособность. Для воспитания этих профессионально важных качеств наибольшие возможности имеют такие виды спорта, как легкая атлетика, плавание, спортивные игры и др.

Легкая атлетика - один из наиболее массовых видов спорта, способствующий всестороннему развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показали, что для достижения гармоничного физического развития необходимо использовать широкий комплекс средств и методов учебно-тренировочного процесса. Особое место в системе подготовки студентов-спортсменов должны занять упражнения специального и общеразвивающего характера, а также упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями определенной направленности и не прерывающие занятия даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят период студенческой жизни.

Среди студентов, занимающихся физическими упражнениями определенной направленности, наблюдается более рациональное использование времени в режиме дня в отличие от студентов, занимающихся по стандартной программе. Это дает основание рекомендовать организацию процесса физического воспитания в вузе с учетом интересов и потребностей студентов в двигательной деятельности определенной направленности, повышая мотивацию и улучшая динамику двигательной подготовленности студентов.

Литература

1. Орлан И. В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2002. 172 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М.: Прометей, 1993. 156 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник для вузов физкультуры // Олимпийская литература. 2003. 424 с.